Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1
«28» августа 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«Слободо-Туринская СШ»
_____ С.Г. Захарова
приказ № 148-д от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

ФУТБОЛ

Возраст обучающихся 11-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы - составители:
Климентьев А.С., тренер-преподаватель,
Кучков С.Н., тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»	
Направленность	Физкультурно-спортивная	
Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу		
1. ФИО	Климентьев Артём Сергеевич	Кучков Сергей Николаевич
2.Год рождения	1994	1972
3.Образование	Среднее профессиональное	Среднее профессиональное
4.Должность	Тренер-преподаватель	Тренер-преподаватель
5.Квалификационнаякатегория	Первая	Высшая
6.Электронныйадрес, Контактный телефон.	artyomgiallorossi@yandex.ru, 8 992 330 62 94	ksn_dussh@mail.ru 8 912 035 09 55
Сведения о программе		
1.Нормативная база.	- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН); -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21	

	«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации») - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ». - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Приказ Министерства образования и молодежной политики

	Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»». - Устав и локальные акты учреждения.
2.Объем и срок освоения	3 года, 720 часов
3.Возраст обучающихся	11-14 лет
4.Уровень программы	Базовый
5.Тип программы	Модифицированная
Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детскогообъединения
1.Цель программы	Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом
2.Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	Теория физической культуры и спорта Общая физическая подготовка, час Специальная физическая подготовка, час Техническая подготовка Тактическая подготовка Игровая и соревновательная практика
3.Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный, практический. Формы: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое, игровое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие, диагностика.
4.Формы мониторинга	зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5.Дата утверждения и Последней корректировки.	28.08.2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы стр.6
1.1Пояснительная записка стр.6
1.2 Цели и задачи программы стр.9
1.3Планируемые результаты стр.10
1.4 Содержание программы стр.11
Учебный план Стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 1 года обучения стр.11
Учебно-тематический план с содержанием разделов 2 года обучения стр.16
Учебно-тематический план с содержанием разделов 3 года обучения стр.22
2. Комплекс организационно-педагогических условий Стр.27
2.1 Условия реализации программы стр.27
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы стр.29
2.3 Список литературы стр.30
Приложение стр.31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, автор-составитель М. А. Годик и др.]; Российский футбольный союз. - Москва: Советский спорт, 2011 (2011 г.),актуализирована в соответствии с условиями образовательной организации.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы,интересов, способностей и особенностей детей.

Актуальность программы.

- - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».
- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям футболом, подготовку к участию в соревнованиях по футболу, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие детей среднего школьного возраста.

Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в детской среде. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных качеств и двигательных умений обучающихся.

Помимо этого, выявлен большой спрос со стороны родителей на занятия футболом с детьми среднего школьного возраста, т.к. они позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, способствуют формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Футбол является увлекательным видом спортивных

игр, представляющим собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Адресат программы. Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 11 до 14лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

В возрасте 11–14 лет существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы.

Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков, происходит в 13—14 лет, когда длина тела за год увеличивается на 7—9 см. Важно помнить, что чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Состав группы от 12 до 20 человек. Группы формируются разновозрастные (в пределах возрастного диапазона программы).

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Уровневость программы. Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Футбол», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку.

Сроки реализации программы, её объём и режим занятий. Программа рассчитана на 3 года обучения, 720 часов. 1-2 год обучения: 216 часов в год – 3 занятия в неделю по 2 часа; 3 год обучения: 288 часов - 4 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	**36**	**36**
2	Количество учебных дней	108	108	144
3	Количество часов в неделю	6	6	8
4	Общее количество часов	216	216	288
5	Недель I полугодия	17	17	17
6	Недель II полугодия	19	19	19
7	Начало занятий	01.09	01.09	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05	31.05	31.05

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории развития футбола в мире, в России, в регионе;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать знания по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформировать знания о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по футболу;
- сформировать начальные знания, умения, навыки в области ФК и С;
- обучить основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобрести опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.

Развивающие:

– развитие тактических навыков и умений игры;
– развитие физических качеств специфических для игры в футбол;
– повышение уровня физической подготовленности;
– развитие умений ориентироваться в пространстве;
– повышение функциональных возможностей организма средствами футбола;
– укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Воспитательные:

– воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в футбол;
– формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
– воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
– воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (футболом) в свободное время;
– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
– формирование потребности к ведению здорового образа жизни

1.3 Планируемые результаты

Предметные:

– имеют базовые представления об истории футбола и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
– владеют всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
– могут выполнять удары и броски на максимально возможной для каждого обучающегося скорости;
– владеют приемами профилактики травматизма и могут применять их в жизни;
– могут обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Метапредметные:

– принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, находят средства ее осуществления;
– самостоятельно планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
– определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
– осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;
– умеют планировать и организовывать свою деятельность;
– конструктивно разрешают конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Личностные:

– развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально – нравственнаяотзывчивость, сочувствие другим людям;
– способны управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;
– содержат в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществляют их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
– способны нести ответственность за свои поступки;
– нацелены на безопасный, здоровый образ жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Всего часов	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Теория физической культуры и спорта	46	14	-	14	-	18	-
2	Общая физическая подготовка	168	2	56	2	48	2	58
3	Специальная физическая подготовка	174	2	48	2	52	2	68
4	Техническая подготовка	180	2	48	4	50	6	70
5	Тактическая подготовка	44	2	8	4	10	8	12
6	Игровая и соревновательная практика	96	2	28	2	24	2	38
7	Итоговое занятие	12	-	4	-	4	-	4
Всего часов		**720**	24	192	28	188	38	250
			216		216		288	

Учебно-тематический план

1 года обучения, 216 часов

№	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/аттестации
		всего	теория	практики	
1	Теория физической культуры и спорта	14	14	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	58	2	56	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	50	2	48	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	10	2	8	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	30	2	28	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
Всего		**216**	**24**	**192**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Тема. Правила игры в футбол.

Теория. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Тема. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Теория. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема. Техника безопасности(Приложение №6)

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика. В состав ОФП входятстроевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты.Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину. Многоскоки. Бег вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки». Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель.

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности.

Для вратарей. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Для вратарей. Переворот в сторону с места. Стойка на голове, лопатках. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Практика

1.Техника полевых игроков
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием голени
Бег челночный
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
2.Техника вратаря
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп

Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу

Форма аттестации и контроля: выполнение нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория. Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

Практика.Тактические действия

Индивидуальные действия
«Открывание»
Передачи
Ведение мяча и обводка
Удары по воротам
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами
Командные действия
Опека соперника без мяча
Тактика игры вратаря
Выбор места в воротах

Форма аттестации и контроля: наблюдение.

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика.

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

Практика:

Участие в соревнованиях в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта в образовательной организации и района.

Подвижные игры:

На закрепление и совершенствование навыков бега: «Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «Кружилиха», «Скакалка-подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», 14 «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей «Квадрат», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники

и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды	Количество игр
Контрольные	8
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	12

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях, результативность

Раздел 7. Итоговое занятие.

Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план

2 года обучения, 216 часов

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	14	14	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	54	4	50	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	14	4	10	Наблюдение.
6	Игровая и соревновательная практика	26	2	24	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов. Контрольные замеры.
Всего часов		**216**	**28**	**188**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

Тема: Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Теория. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Тема. Техника безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом(Приложение №1). Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Базовые правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

Тема. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.
Теория. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема. Сведения о строении и функциях организма человека.
Теория. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема. Физическая культура и спорт в России.
Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.
Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка
Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.
Практика:

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке. Кувырки вперед и назад, перевороты в

стороны, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

*Упражнения для развития быстроты.*Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры: ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м.

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки в глубину с места. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках. Метание мячей различного веса на дальность и

быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка лопатках. Кувырок назад через. Переворот вперед с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория. Терминология футбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика. Техническая подготовка

1.Техника полевых игроков
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот

Бег зигзагом – с выпадом в стороны
Бег с подскоками
Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием голени
Бег челночный
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Удар – откидка мяча подошвой
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Отбор мяча выбиванием
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
2.Техника вратаря
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов, зачёт

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория. Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе.

Практика

Индивидуальные действия

«Открывание»
Отвлечение соперников
Передачи
Ведение мяча и обводка
Удары по воротам
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами
Комбинация «Стенка»
Командные действия
Опека соперника без мяча
Тактика игры вратаря
Выбор места в воротах
Введение мяча в игру
Подстраховка партнеров по обороне

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

Практика.Участие в соревнованиях в избранном виде спорта и в других (различных) видах спорта в образовательной организации и районе. Подвижные игры:

На закрепление и совершенствование навыков бега: «Пчелки», «Салки», «Пятнашки», «Третий лишний», «Медведь и дети», «Перемена мест», «Охота на лис», «Синенький платочек», «Кот и мыши», «Два мороза», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Убегай - догоняй», «Краски», «Салки по месяцам», «Человек на мосту».

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «Кружилиха», «Скакалка-подсекалка», «Успей пробежать», «Волк во рву», «Поймай лягушку», «Зайцы в огороде», 14 «Чехарда», «Перемена мест», «Кенгуру», «Воробушки», «Сторож, жучка и зайцы», «Козы и волки», «Кошки, мышки», «Кто выше прыгнет», «Лиса и воробьи», «Удочка».

Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Передай мяч», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Поймай мяч», «Охота на оленей», «Защити город», «Охотники на дичь», «Тигр, отними мяч», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Лови - не лови», «Метко в цель», «Передал - садись», «Старт за мячом».

Игры на комплексное развитие координационных способностей «Квадрат», «Лови - не лови», «Школа мяча», «Мяч в центр», «С двумя мячами навстречу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Ловкие и меткие», «Дальние броски», «Мяч капитану», «Ведение мячей по кругу», «Салки с ведением», «Кто дальше бросит».

Эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды	Количество игр
Контрольные	10
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	14

Форма аттестации и контроля: участие в соревнованиях в других видах спорта: «Лыжня России», весенний, осенний кросс.

Раздел 7. Итоговое занятие
Форма аттестации и контроля: Сдача нормативов, контрольные замеры.

Учебно-тематический план
3 года обучения, 288 часа

№	Раздел программы	всего часов	теория	практика	Формы/ методы контроля/аттестации
1	Теория физической культуры и спорта	18	18	-	Тест, беседа
2	Общая физическая подготовка	60	2	58	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	70	2	68	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	76	6	70	Выполнение нормативов
5	Тактическая подготовка	20	8	12	Наблюдение
6	Игровая и соревновательная практика	40	2	38	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие	4	-	4	Сдача нормативов, контрольные замеры.
Всего часов		**288**	**38**	**250**	

Содержание учебно – тематического плана

Раздел 1. Теория физической культуры и спорта
Тема. Правила игры. Организация и проведение соревнований.
Теория. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Тема. Установка на игру и анализ игры.
Теория. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава,– в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о

сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки. Подготовка к игре. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теория. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория.Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема. Техника безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование Правила поведения на стадионе во время просмотра игр различного ранга.

Форма аттестации и контроля: тест, беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизических упражнений. Правила выполнения упражнений. Инструктаж по правилам ТБ.

Практика:

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание снарядов. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега, кроссы. Спортивные игры.

Спортивные и подвижные игры: ручной мяч, волейбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение специальной физической подготовки. Правила и техники выполнения упражнений. Инструктаж ТБ. Понятие специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м.

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3 – 5 – 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Из основной стойки вратаря рывки на 3 – 5 – 6 на перехват и отбивание катящихся мячей. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки в глубину с места. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3

– 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену с последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом; бег с мячом на скорость). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых партнерами, в разные стороны, в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка лопатках. Кувырок назад через. Переворот вперед с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подброшенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория. Терминология футбола. Создание общего представления о технических приемах, их применение и значение в футболе. Техника безопасности и правила поведения в игре.

Практика. Техническая подготовка

1.Техника полевых игроков
Ходьба в сочетании с бегом
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег с приставными шагами – вправо, влево
Бег спиной вперед
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
Бег зигзагом – с выпадом в стороны
Бег с подскоками

Бег с высоким подниманием бедра
Бег с захлестыванием голени
Бег челночный
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами
Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами
Удар внутренней стороной стопы
Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам
Удар пяткой
Удар – откидка мяча подошвой
Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы
Прием (остановка) катящихся мячей подошвой
Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении
Прием (остановка) опускающихся мячей бедром
Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы
Ведение мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча носком
Ведение мяча серединой подъема
Ведение мяча подошвой
Ведение мяча различными способами с изменением направления
Ведение мяча различными способами с изменением скорости
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу
Обманные движения (финты)
Отбор мяча выбиванием
Отбор мяча перехватом
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом
Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом
2.Техника вратаря
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп
Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов
Вбрасывание мяча сбоку с места
Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу
Выбивание мяча с рук

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория. Ознакомление с тактическими действиями в футболе и их значение. Понятие атаки и обороны в футболе (повторение).

Практика.

Индивидуальные действия
«Открывание»
Отвлечение соперников
Передачи
Ведение мяча и обводка
Удары по воротам
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами
Комбинация «Стенка»
Командные действия
Опека соперника без мяча
Тактика игры вратаря
Выбор места в воротах
Игра на выходах
Введение мяча в игру
Подстраховка партнеров по обороне

Форма аттестации и контроля: наблюдение

Раздел 6. Игровая и соревновательная практика

Теория: Правила соревнований, объявление состава и объяснение индивидуальных задач, обсуждение плана на игру, психологическая подготовка, разбор ошибок после игры.

Форма аттестации и контроля: сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях в других видах спорта: «Лыжня России», весенний, осенний кросс.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды соревнований, игр	Количество игр
Контрольные	12
Игры (учебные игры, товарищеские встречи)	16

Раздел 7. Итоговое занятие

Форма аттестации и контроля: сдача нормативов, контрольные замеры.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал 25х14м;
- Тренажёрный зал;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Штанга с разновесами;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки, фишки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Маленькие ворота для отработки точности передач, ударов и для игры в малых составах;
- Сетка для отработки точности ударов;
- Тренажер для обучения и отработки ударов по мячу;
- Арки точности для обучения точных передач.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы:

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала, соблюдение требований техники безопасности (приложение 6). Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№	Тема	Форма	Методы и приемы.	Использованные материалы

п/п		организации занятий		
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ворота, мячи, стойки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, рулетка. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется после каждой темы занятия. Он проводится в виде наблюдения, выполнения упражнений, опроса и др.

Промежуточная аттестация проводится дважды в год.

По окончании 1 полугодия на промежуточную аттестацию выносятся те контрольные упражнения из ОФП и СФП, в каких по итогам предыдущей промежуточной аттестации процент обучающихся не достигших нормы был высок (более 30% от общего количества обучающихся учебной группы). По предметной области «Теория физической культуры и спорта» выбираются 5 вопросов, по которым также процент правильных ответов был низким, исходя из итогов предыдущей промежуточной аттестации.

В конце второго полугодия промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков (приложение № 1) по всем обязательным предметным областям входящих в учебный план.

Переводные нормативы в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать тренер-преподаватель отделения, а так же родители (законные представители) обучающихся.

По итогам заполняются протоколы сдачи нормативов (приложение № 2).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №3), согласно критериям оценки теоретической подготовки обучающихся (приложении № 4) и физической подготовке (приложение № 1).

Теоретическая подготовка проводится в форме зачета.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В образовательной программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

2.3 Список литературы

Литература для педагога:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион,2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е
изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

Литература для учащихся (родителей)

1. Айкхофф Ф. «Веселые пряталки на футболе» изд.: «Нигма», 2015.-16 с.
2. Венигер Б. «Пауль становится звездой футбола» изд.: Редакция «Вилли Винки», 2018.-128 с.
3. Гончарова А.С. «Да здравствует футбол!» изд.: «Белый город», 2018.-80 с.
4. Марсон Э. «Про футбол. Хочу все знать…» изд.: «Пешком в историю», 2018.-32 с.
5. Муйжнек А. «Футбол. Книга о мастерстве и драйве» изд.: «Манн, Иванов и Форбер», 2018.-48 с.
6. Дэвид Г, Джонни А. «Футбол. Самая полная энциклопедия» изд.: «Росмэн», 2017.- 400 с.
7. Лоран Николе, Лев Вировец«Это футбол. Игра, изменившая мир» изд.: «Самокат», 2018.-80 с.
8. ГерардХемерт. «Сомбреро на счастье. Футбольные истории» изд.: «Хоббитека», 2018.-32 с.
9. Дурново А. «Мяч в игре!» изд.: «Белая ворона», 2019.-136 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	стр.32
2	Сводный протокол промежуточной аттестации по предметным областям	стр.34
3	Итоговый протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	стр.37
4	Оценочные материалы. Тест.	стр.38
5	Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ	стр. 41
6	Требования техники безопасности на занятиях по футболу	стр.42

Приложение №1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫПО ОФП И СФП

Вид испытаний	уровень	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30 м.,с	Низкий	6,0	5,8	5,5	5,3
	Средний	5,8	5,5	5,3	5,1
	Высокий	5,5	5,1	5,0	4,7
Челночный бег 3х10	Низкий	9,3	9,0	8,5	8,0
	Средний	9,0	8,5	8,0	7,5
	Высокий	8,7	7,9	7,5	7,2
Прыжок в длину с места,см	Низкий	145	150	160	170
	Средний	150	155	170	180
	Высокий	160	170	180	190
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	Низкий	9,5	9,3	8,8	8,0
	Средний	9,3	9,0	8,4	8,5
	Высокий	9,1	8,8	8,0	7,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Низкий	9	12	15	17
	Средний	10	15	17	20
	Высокий	12	17	19	22
Удар по мячу на точн.(число показ.из 10 уд)	Низкий	2	3	4	5
	Средний	3	4	5	6
	Высокий	5	6	7	8
Вбрасывание мяча на дальность (м)	Низкий	5	6	7	8
	Средний	6	8	9	10
	Высокий	8	9	10	11
Тройной прыжок в длину с места (см)	Низкий	340	360	400	420
	Средний	360	380	420	450
	Высокий	380	420	460	500
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Низкий	5	10	15	20
	Средний	8	15	20	25
	Высокий	10	18	25	35

Бег 30м, проводится на улице на ровной, твердой поверхности с высокого старта. Допускается 1 попытка.

Челночный бег 3х10м, проводится в спортивном зале, сдают по одному человеку.

Прыжок в длину с места, проводится в спортивном зале, предоставляется 3 попытки.

Бег 30мс ведением мяча, проводится на улице на ровной поверхности, ведение мяча производится ногой, предоставляется 1 попытка.

Прыжок вверх с места со взмахом руками, проводится в спортивном зале, предоставляется 1 попытка, в верхней фазе прыжка запрещено сгибать ноги.

Удар по мячу на точность, проводится в спортивном зале, удар по мячу производится в ворота с расстояния 15 метров, считается количество попаданий из 10 ударов.

Вбрасывание мяча на дальность, проводится в спортивном зале или на стадионе, предоставляется 3 попытки, бросок производится футбольным мячом пятого размера.

Жонглирование мячом, проводится в спортивном зале или на стадионе, предоставляется три попытки, жонглирование производится ногами футбольным мячом пятого или четвёртого размеров до касания мяча пола или земли.

Тройной прыжок в длину с места, проводится в спортивном зале, предоставляется три попытки.

Приложение № 2

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА: _____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения ОФ П										
													Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной аттестации
по предметной области «Вид спорта»
второе полугодие _____ уч.года

ОТДЕЛЕНИЕ: _____ **ГРУППА:_____**

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения С Ф П, ТТП										Итоговый результат (средний балл)
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1													
2													
3													
…..													

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ

по предметной области «Теория физической культуры и спорта»

второе полугодие _____ уч. году

ОТДЕЛЕНИЕ: ФУТБОЛ **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Номера вопросов																				Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Хххххххххххххх	ххххх	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	16(80%)	зачет
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
....																								

Председатель комиссии _____/ _____/ «____» _____г.
Члены комиссии _____/ _____/
_____/ _____/
Тренер-преподаватель_____/ _____/

Приложение № 3

СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

промежуточной и итоговой аттестации обучающихся _____учебного года

ОТДЕЛЕНИЕ: Футбол **ГРУППА: _____**

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	**Нормативные требования**				**Промежуточная, итоговая аттестация**		**Итоговый результат** *Переведен Отчислен Оставлен на повторное обучение*
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности *(% отношение участие в соревнованиях к плану по программе)*	Выполнение разрядных требований		Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТ. *(уровень)*	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта *(зачет/незачет)*	
					разряд	зачет незачет			
1	Хxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	-	-	низкий	зачет	Переведен в СОГ-4
2									
3									

Директор:_____/ _____/ Зам.директора по УСР:_____/_____/

Приложение №4

Оценочные материалы

ТЕСТ на тему «Футбол»
для спортивно-оздоровительных групп
____ года обучения

1. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?
- замечание
- предупреждение
+ удаление
- замена
2. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?
- штрафной удар
+ свободный удар
- замена
- конец матча
3. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?
- 1
- 3
- 4
+ 5
4. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?
+ засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается
5. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положении «вне игры» в футболе?
- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
+ при штрафном ударе
6. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?
- с начального удара
- с удара от ворот
- с углового удара
+ со свободного удара
7. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?
- 6
+ 7
- 8
- 9

8. Какая окружность футбольного мяча?
- 56 – 58 см
- 65 – 67 см
+ 68 – 70 см
- 69 – 71 см
9. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?
+ 4
- 6
- 8
- 10
10.Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?
- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
+ при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находится вне дуги
- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.
11.Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
+ линия ворот
12.Как называется обувь футболиста?
- Чешки
- Футболки
+ Бутсы
- Шиповки
13. Как переводится слово «футбол»?
- нога + мяч
+ ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч
14. Родина футбола?
+ Англия
- Франция
- Бразилия
- Испания
15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?
+ приложить холод, сделать тугую повязку
- приложить тепло, растереть
- ничего не делать
16. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА?
+ Уругвай
- Франция
- Испания
- Англия

17. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?
- Штрафной
- «Мертвый мяч»
+ Автогол
- Ложный маневр
18. Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА?
- Содружество европейских футбольных абсорбций
+ Союз европейских футбольных ассоциаций
- Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций
- Собрание европейских футбольных ассоциаций.
19. Сколько существует размеров футбольных мячей?
+ 5 размеров
- 2 размера
- 3 размер
- 6 размеров
20. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?
- Статуэтка чемпиона
+ Золотой мяч
- Кубок чемпиона
- Золотая бутса

Приложение № 5

Критерии оценки уровня знаний по теоретической подготовке учащихся СШ

Этап обучения	Всего вопросов	Минимальное количество правильных ответов	Оценка
1-3 год обучения	15-20	70%	Зачет

Приложение № 6

Требования техники безопасности на занятиях по футболу

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель занятий обязан немедленно сообщить руководству школы, ответственному по охране труда, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов школы, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой, дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на обучающихся среднего школьного возраста, мальчиков 11 -14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта. Состав группы от 12 до 20 человек в пределах возрастного диапазона программы.

Зачисление на обучение по программе «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинского допуска, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Программа базового уровня.

Объем программы – 720 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения, первый и второй год по 216 часов, 3 занятия в неделю по 2 часа, третий год 288 часов,4 занятия в неделю по 2 часа.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия футболом с детьми среднего школьного возраста, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.